

Управление образования администрации муниципального района «Ровеньский район» Белгородской области

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа  
Ровеньского района Белгородской области»

Принята на заседании  
педагогического совета  
от « 31 » августа 2023 г.  
Протокол № 1

Утверждаю  
Директор МБУДО «ДЮСШ  
Ровеньского района»  
А.Л.Мягкий  
Приказ № 48 от «01 » сентября  
2023 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«БАСКЕТБОЛ»**

**Физкультурно-спортивная направленность**  
Форма реализации - очная  
Спортивно-оздоровительная группа 1 год обучения  
Возраст обучающихся: 10-15 лет

Составители:  
тренеры-преподаватели  
Колган С.С.,  
Мороз В.М.

п. Ровеньки  
2023 г.

**Управление образования администрации муниципального района «Ровеньский район» Белгородской области**

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа  
Ровеньского района Белгородской области»**

Принята на заседании  
педагогического совета  
от « 31 » августа 2023 г.  
Протокол № 1

Утверждаю  
Директор МБУДО «ДЮСШ  
Ровеньского района»  
\_\_\_\_\_ А.Л.Мягкий  
Приказ № 48 от «01 » сентября  
2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«БАСКЕТБОЛ»**

**Физкультурно-спортивная направленность**  
Форма реализации - очная  
Спортивно-оздоровительная группа 1 год обучения  
Возраст обучающихся: 10-15 лет

Составители:  
тренеры-преподаватели  
Колган С.С.,  
Мороз В.М.

п. Ровеньки  
2023 г.

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Баскетбол», физкультурно-спортивная направленность, модифицированная на основе примерной программы для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ Олимпийского резерва. М.: Советский спорт, 2009. - 100 с. Авторы составители: Ю.М.Портнов, В.Г. Башкирова.

Программа рассмотрена на заседании педагогического совета от «31» августа 2023 г., протокол № 1.

Председатель \_\_\_\_\_  
Подпись

\_\_\_\_\_  
ФИО председателя педагогического совета

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Баскетбол», физкультурно- спортивной направленности для обучающихся в спортивно-оздоровительных группах (далее СОГ) составлена на основе примерной программы для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ Олимпийского резерва под редакцией Ю.М.Портнова, В.Г.Башкировой, Советский спорт, 2009-100с.

Программа рассчитана на школьников 10-15 лет. Она рассчитана на 144 часа в год, из расчета 4 часа в неделю, при 36 рабочих неделях. Занятия в СОГ- 1 проводятся 2 раза в неделю по 2 часа.

Рабочая программа включает следующие разделы: пояснительная записка, годовой учебный план, содержание программного материала, календарно-тематическое планирование, методическое обеспечение, система контроля, материально-техническое обеспечение, перечень информационного обеспечения.

На спортивно-оздоровительный этап зачисляются обучающиеся с 10-летнего возраста, имеющие разрешение врача. В спортивно-оздоровительные группы принимаются практически все желающие, так как этого требуют педагогическая этика и психологические законы спортивной ориентации. Подготовка детей в спортивно-оздоровительных группах является тем фундаментом, на котором в дальнейшем, на тренировочном этапе, строится подготовка спортсменов высокой квалификации.

На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и знакомство с основами техники баскетбола.

Программа предусматривает систематическое проведение практических и теоретических занятий; обязательное выполнение тренировочного плана, контрольных нормативов; участие в соревнованиях и организации проведения контрольных игр; просмотр учебных фильмов, видеозаписей, соревнований квалифицированных баскетболистов.

Требования по спортивной подготовленности, наполняемости групп и количеству часов тренировочной работы в неделю представлены в табл.1.

Таблица 1.

### **Режим учебно-тренировочной работы и требования по спортивной подготовленности**

Этап подготовки	Год обучения	Минимальный возраст для зачисления	Минимальное количество обучающихся в группе	Количество учебных часов в неделю	Требования по спортивной подготовке
СОГ	1	10	15	4	Прирост показателей ОФП

Развитие системы УУД в составе личностных, регулятивных, познавательных и коммуникативных действий, определяющих становление психологических способностей личности, осуществляется в рамках нормативно - возрастного развития личностной и познавательной сфер ребенка.

В сфере развития *личностных универсальных учебных действий* приоритетное внимание уделяется формированию:

- основ гражданской идентичности личности (включая когнитивный, эмоционально-ценностный и поведенческий компоненты);
- основ социальных компетенций (включая ценностно-смысловые установки и моральные нормы, опыт социальных и межличностных отношений, правосознание);
- готовности и способности к переходу к самообразованию на основе учебно-познавательной мотивации, в том числе готовности к выбору направления профильного образования.

В частности, формированию готовности и способности к выбору направления профильного образования способствуют:

- целенаправленное формирование интереса к изучаемым областям знания и видам деятельности, педагогическая поддержка любознательности и избирательности интересов;
- реализация уровневого подхода как в преподавании (на основе дифференциации требований к освоению учебных программ и достижению планируемых результатов), так и в оценочных процедурах (на основе дифференциации содержания проверочных заданий и/или критериев оценки достижения планируемых результатов на базовом и повышенных уровнях);
- формирование навыков взаимо- и самооценки, навыков рефлексии на основе использования критериальной системы оценки;

В сфере развития *регулятивных универсальных учебных действий* приоритетное внимание уделяется формированию действий целеполагания, включая способность ставить новые учебные цели и задачи, планировать их реализацию, в том числе во внутреннем плане, осуществлять выбор эффективных путей и средств достижения целей,

контролировать и оценивать свои действия, как по результату, так и по способу действия, вносить соответствующие коррективы в их выполнение.

В сфере развития *коммуникативных универсальных учебных действий* приоритетное внимание уделяется: формированию действий по организации и планированию учебного сотрудничества с тренером-преподавателем и сверстниками, умений работать в группе и приобретению опыта такой работы, практическому освоению морально-этических и психологических принципов общения и сотрудничества; практическому освоению умений, составляющих основу коммуникативной компетентности: ставить и решать многообразные коммуникативные задачи; действовать с учётом позиции другого и уметь согласовывать свои действия; устанавливать и поддерживать необходимые контакты с другими людьми; удовлетворительно владеть нормами и техникой общения; определять цели коммуникации, оценивать ситуацию, учитывать намерения и способы коммуникации партнёра, выбирать адекватные стратегии коммуникации.

## 1. ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Содержание занятий	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Всего
Теоретический материал										
Краткий обзор развития физической культуры и спорта в России.	1		1							2
Краткие сведения о строении и функциях организма человека.		1		1						2
Гигиена и врачебный контроль. Меры безопасности					1		1			2
Правила соревнований и методика судейства						1			1	2
Психологическая подготовка								1		1
<b>ИТОГО ЧАСОВ</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>9</b>
Практические занятия										
ОФП	6	6	5	5	4	5	5	5	6	47
СФП	4	2	2	3	3	3	2	5	2	26
Тактическая подготовка	2	3	3	3	4	2	3	3	2	25
Техническая подготовка	2	3	4	2	3	4	4	2	4	28
Учебные и тренировочные игры	1	2	2	2	2	2	2	1	1	15
Контрольные и переводные испытания	1			1					1	3
<b>ИТОГО</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>144</b>

## 2. Календарно-тематическое планирование СОГ-1 года обучения по баскетболу

Содержание	По плану	05 09	07 09	12 09	14 09	19 09	21 09	26 09	28 09	03 10	05 10	10 10	12 10	17 10	19 10	24 10	26 10	31 10	02 11	07 11	09 11	14 11	16 11	21 11	23 11	28 11	30 11	05 12
	По факту																											
	№ занятия	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27
Вводный инструктаж		+																										
Т/б в спортивном зале		+	+																									
Теоретическая часть		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
<b>ОФП</b> на месте		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+											+	+	+	+	+	+	+
в движении												+	+	+	+	+	+	+	+	+								
Специальные упражнения																												
<b>СФП</b>																												
Стойка игрока передвижения		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+																	
Остановки: прыжком ,двумя шагами												+	+	+	+	+	+	+	+	+								
Ловля мяча: на месте																							+	+	+	+	+	+
в движении влево, вправо																												
при встречном движении																												
Передача мяча:																												
на месте																												
в движении																												
одной рукой от плеча																												
Ведение мяча:		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+																	
с обводкой												+	+	+	+	+	+	+	+	+								
в парах, тройках																							+	+	+	+	+	+
Бросок мяча:																												
одной от плеча																												
двумя от головы, в прыжке																												
Бросок мяча на два шага											+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Опека игрока :																												
без мяча																												
с мячом																												

Ловля мяча от щита										+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+				
Тактическое действие в защите																														
Тактическое действие в нападении																														
Учебные и тренировочные игры		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+			
Контрольные игры и соревнования																														
Контрольные и переводные испытания		+	+																											
<b>Количество часов:</b>		<b>2</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	<b>8</b>	<b>10</b>	<b>12</b>	<b>14</b>	<b>16</b>	<b>18</b>	<b>20</b>	<b>22</b>	<b>24</b>	<b>26</b>	<b>28</b>	<b>30</b>	<b>32</b>	<b>34</b>	<b>36</b>	<b>38</b>	<b>40</b>	<b>42</b>	<b>44</b>	<b>46</b>	<b>48</b>	<b>50</b>	<b>52</b>	<b>54</b>		
<b>Содержание</b>	<b>По плану</b>	<b>07.12</b>	<b>12.12</b>	<b>14.12</b>	<b>19.12</b>	<b>21.12</b>	<b>26.12</b>	<b>28.12</b>	<b>09.01</b>	<b>11.01</b>	<b>16.01</b>	<b>18.01</b>	<b>23.01</b>	<b>25.01</b>	<b>30.01</b>	<b>01.02</b>	<b>06.02</b>	<b>08.02</b>	<b>13.02</b>	<b>15.02</b>	<b>20.02</b>	<b>22.02</b>	<b>27.02</b>	<b>29.02</b>	<b>05.03</b>	<b>07.03</b>	<b>12.03</b>	<b>14.03</b>		
	<b>По факту</b>																													
	<b>№ занятия</b>	<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b>	<b>31</b>	<b>32</b>	<b>33</b>	<b>34</b>	<b>35</b>	<b>36</b>	<b>37</b>	<b>38</b>	<b>39</b>	<b>40</b>	<b>41</b>	<b>42</b>	<b>43</b>	<b>44</b>	<b>45</b>	<b>46</b>	<b>47</b>	<b>48</b>	<b>49</b>	<b>50</b>	<b>51</b>	<b>52</b>	<b>53</b>	<b>54</b>		
Вводный инструктаж																														
Т/б в спортивном зале																														
Теоретическая часть		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
<b>ОФП</b> на месте		+																												
в движении		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
Специальные упражнения																														
<b>СФП</b>																														
Стойка игрока передвижения																														
Остановки: прыжком ,двумя шагами																														
Ловля мяча: на месте		+																												
в движении влево, вправо			+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+																	
при встречном движении															+	+	+	+	+	+	+	+	+	+						
Передача мяча:																														
от груди на месте																											+	+	+	+
в движении																														
одной рукой от плеча																														
Ведение мяча:																														
с обводкой																														
в парах, тройках		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Бросок мяча:															+															
одной от плеча																														
двумя от головы, в прыжке																														
Бросок мяча на два шага																														
Опека игрока :			+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+																	
без мяча																														
с мячом																														
Ловля мяча от щита		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Тактическое действие в защите																														
Тактическое действие в																														



нападении																												
Учебные и тренировочные игры		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Контрольные игры и соревнования																												
Контрольные и переводные испытания			+	+																								
<b>Количество часов:</b>		56	58	60	62	64	66	68	70	72	74	76	78	80	82	84	86	88	90	92	94	96	98	100	102	104	106	108

Содержание	По плану	19.03	21.03	26.03	28.03	02.04	04.04	09.04	11.04	16.04	18.04	23.04	25.04	30.04	07.05	14.05	16.05	21.05	23.05
	По факту																		
	№ занятия	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72
Вводный инструктаж																			
Т/б в спортивном зале																			
Теоретическая часть		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
<b>ОФП на месте</b>																			
в движении		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Специальные упражнения																			
<b>СФП</b>																			
Стойка игрока передвижения																			
Остановки: прыжком ,двумя шагами																			
Ловля мяча: на месте																			
в движении влево, вправо																			
при встречном движении																			
Передача мяча:																			
от груди на месте		+	+																
в движении																			
одной рукой от плеча				+	+	+	+	+	+	+	+	+							
Ведение мяча:																			
с обводкой																			
в парах, тройках		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Бросок мяча:																			
одной от плеча														+	+	+	+	+	+
двумя от головы, в прыжке																			
Бросок мяча на два шага																			
Опека игрока :																			
без мяча																			
с мячом		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Ловля мяча от щита																			

Тактическое действие в защите																			
Тактическое действие в нападении																			
Учебные и тренировочные игры		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Контрольные игры и соревнования																			
Контрольные и переводные испытания																+	+		
<b>Количество часов:</b>		<b>110</b>	<b>12</b>	<b>14</b>	<b>16</b>	<b>18</b>	<b>20</b>	<b>22</b>	<b>24</b>	<b>26</b>	<b>28</b>	<b>30</b>	<b>32</b>	<b>34</b>	<b>36</b>	<b>38</b>	<b>40</b>	<b>42</b>	<b>44</b>

### 3. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

Учебный материал рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний и практических умений и навыков; постепенный переход от обучения приемам игры и тактическим действиям к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей; планомерное прибавление вариативности выполнения приемов игры и широты взаимодействий с партнерами; переход от обще подготовительных средств к наиболее специализированным для баскетболиста; увеличение собственно соревновательных упражнений.

Значительное внимание в подготовке баскетболиста уделяется воспитанию его волевых качеств и совершенствованию психических показателей, необходимых для игры в баскетбол. С целью повышения эмоциональности и интереса к данному виду спорта, в каждое занятие включаются элементы спортивных и подвижных игр.

#### Общая физическая подготовка.

1. Подвижные игры.
2. Спортивные игры.
3. Легкоатлетическая подготовка (бег на короткие, средние дистанции, прыжки).
4. Преодоление полосы препятствия.

#### Специальная физическая подготовка.

1. Легкоатлетические упражнения (челночный бег, упражнения для развития прыгучести).
2. Упражнения с отягощением (выпрыгивание, приседания, броски набивного мяча, упражнения с эспандером).
3. Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска.
4. Упражнения для развития специальной выносливости. Упражнения для развития игровой ловкости.

#### **Обще подготовительные упражнения**

**Строевые упражнения.** Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчёт по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

**Упражнения для рук и плечевого пояса.** Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лёжа) – сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и одновременно, то же во время ходьбы и бега.

**Упражнения для ног.** Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногами в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах, прыжки.

**Упражнения для шеи и туловища.** Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лёжа на спине; из положения лёжа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лёжа, сидя в положении виса; различные сочетания этих движений.

**Упражнения для всех групп мышц.** Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей).

**Упражнения для развития силы.** Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнёра. Переноска и перекаладывание груза. Лазание по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тренажёре типа «геркулес». Борьба. Гребля.

**Упражнения для развития быстроты.** Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Бег с гандикапом с задачей догнать партнёра. Выполнение общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

**Упражнения для развития гибкости.** Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнёра (пассивные наклоны, отведение ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, за спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

**Упражнения для развития ловкости.** Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперёд, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперёд в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Прыжки на батуте. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне; равновесие при катании на коньках, спусках на лыжах с гор. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и не подвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

**Упражнения типа «полоса препятствий»:** с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырёх баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей. Игра в мини – футбол, в теннис большой и малый (настольный), в волейбол, в бадминтон.

**Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.** Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку, с отягощениями с предельной интенсивностью. Игры с отягощениями. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Метание гранаты, копья, диска, толкание ядра. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

**Упражнения для развития общей выносливости.** Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000м. Кросс на дистанции для девушек до 3 км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересечённой местности от 3 мин. До 1 часа (для разных возрастных групп). Плавание с учётом и без учёта времени. Ходьба на лыжах с подъёмами и спусками с гор, прохождение дистанции от 3 до 10 км. Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол (для мальчиков и девочек). Марш-бросок. Туристические походы.

### **Специально-подготовительные упражнения**

#### **Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести**

Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 метров из различных положений (сидя, стоя, лёжа) лицом, боком и спиной вперёд. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнёром, в соревновании с партнёром за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперёд, челночный бег, с поворотом).

Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями). Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определённом количестве прыжков; на количество при определённом отрезке от 10 до 50 м). Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперёд, назад. Бег и прыжки с отягощениями (пояс, манжеты на коленях, набивные мячи, гантели).

**Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска.** Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой. Передвижение в упоре на руках по кругу (вправо и влево), носки ног на месте.

Передвижение на руках в упоре лёжа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнёр. Из упора лёжа «подпрыгнуть», одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками. Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжатие). Имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями. Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положение лёжа на спине на скамейке. Метание мячей различного веса и объёма (теннисного, хоккейного, мужского и женского баскетбольного набивного мяча весом 1 – 5 кг) на точность, дальность, быстроту. Метание камней с отскоком от поверхности воды. Метание палок (игра в «городки»). Удары по летящему мячу волейбольному и баскетбольному в прыжке, с места, с разбега в стену, через волейбольную сетку, через верёвочку на точность попадания в цель. Броски мячей через волейбольную сетку, через верёвочку на точность попадания. Падение на руки вперёд, в стороны с места и с прыжка. Бросок мяча в прыжке с разбега, толкаясь о гимнастическую скамейку. Бросок мяча в прыжке с подкидного мостика на точность попадания в мишени на полу и на стене, в ворота.

**Упражнения для развития игровой ловкости.** Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения. Ловля мяча после кувырка с падением в цель. Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену с последующей ловлей. Ловля мяча от стены после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя. Прыжки вперёд и вверх с подкидного мостика с выполнением различных действий с мячом и без мяча в фазе полёта (сохранить вертикальное положение туловища). Ведение мяча с ударом о скамейку; ведение с ударами в пол, передвигаясь по скамейке, ведение с перепрыгиванием препятствий. Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей, со сменой рук. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнёра. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью. Бег с различной частотой шагов, ритмичный бег по разметкам точной постановкой ступни (наступая на разметки, ставя ступни точно у линии). Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча.

Перемещение партнёров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 м.

**Упражнения для развития специальной выносливости.** Многократные повторения упражнений в беге, прыжках технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры учебные с удлинённым временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).

## Теоретическая подготовка

### **Физическая культура и спорт в России**

Понятие «физическая культура». Физическая культура как составляющая часть общей культуры. Значение её для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Роль физической культуры в воспитании молодёжи. Основные сведения о спортивной квалификации. Спортивные разряды и звания. Порядок присвоения спортивных разрядов и званий. Юношеские разряды по баскетболу.

### **Состояние и развитие баскетбола в России**

История развития баскетбола в мире и в нашей стране. Достижения баскетбола в мире и в нашей стране. Достижения баскетболистов России на мировой арене. Количество занимающихся в стране и мире. Спортивные сооружения для занятий баскетболом и их состояние. Итоги и анализ выступлений сборных национальных, молодёжных и юниорских команд баскетболистов на соревнованиях.

### **Влияние физических упражнений на организм человека**

Понятие об утомлении и переутомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение. Восстановительные мероприятия в спорте. Проведение восстановительных мероприятий в спорте. Проведение восстановительных мероприятий после напряжённых тренировочных нагрузок. Активный отдых. Самомассаж. Спортивный массаж.

### **Основы техники игры и техническая подготовка, спортивные соревнования**

Основные сведения о технике игры, о её значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация приёмов техники игры. Анализ техники изучаемых приёмов игры. Методические приёмы и средства обучения технике игры. О соединении технической и тактической подготовки. Разнообразие технических приёмов, показатели надёжности техники, целесообразная вариантность. Просмотр видеозаписей игр. Спортивные соревнования, организация и проведение. Значение спортивных соревнований для популяризации вида спорта. Спортивные соревнования как важнейшее средство роста спортивного мастерства. Положение о проведении соревнований по баскетболу на первенство города, школы. Правила соревнований по баскетболу. Судейство соревнований. Судейская бригада: главный судья соревнований, судьи в поле, секретарь, хронометрист. Их роль в организации и проведении соревнований.

### **Гигиенические требования к занимающимся спортом**

Понятие о гигиене и санитарии. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Жизненная ёмкость лёгких. Потребление кислорода.

Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулирование веса спортсмена. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Вредные привычки – курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

### **Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена**

Решающая роль социальных начал в мотивации спортивной деятельности - спортивно-этическое воспитание. Психологическая подготовка в процессе спортивной тренировки. Формирование в процессе занятий спортом нравственных понятий, оценок, суждений. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Общая и специальная психологическая подготовка. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к занятиям. Регуляция уровня эмоционального возбуждения. Основные приёмы создания готовности к конкретному соревнованию.

### **Правила поведения и техника безопасности на занятиях**

Необходимые требования правил поведения и норм техники безопасности на занятиях баскетболом во избежание травм.

Личностное развитие детей – одна из основных задач учреждений дополнительного образования. Высокий профессионализм педагога способствует формированию у ребёнка способности выстраивать свою жизнь в границах достойной жизни достойного человека.

### **Интегральная подготовка**

1. Чередование подготовительных и подводящих упражнений по отдельным техническим приемам.
2. Чередование подготовительных упражнений (для развития специальных качеств) и выполнения технических приемов (на основе программы для данного года).
3. Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях (отдельно в защите, отдельно в нападении, а также в защите и нападении).
4. Чередование изученных тактических действий индивидуальных, групповых и командных в нападении и защите. Индивидуальные действия при бросках, при накрывании, при борьбе за отскакивающих от щита мяч. Групповые действия в нападении и защите. То же – командные действия.
5. Многократное выполнение технических приемов. Перемещения в сочетании с действиями с мячом. Перемещения различными способами в сочетании с ловлей и передачей мяча различными способами в различных



направлениях. Ведение мяча разными способами в сочетании с перемещениями различными способами, передачами, ловлей, бросками в корзину.

6. Многократное выполнение каждого в отдельности из изученных тактических действий – индивидуальных, групповых и командных в нападении и защите, а также в сочетаниях.

7. Учебные игры. Обязательное требование – применение изученных технических приемов и тактических действий. В систему заданий в игру последовательно включается программный материал.

8. Календарные игры. Применение в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий. Отражение в установках на игру заданий, которые давались в учебных играх.

### **Психологическая (морально-волевая) подготовка**

Психологическая (морально-волевая) подготовка служит важным условием успешного решения задач в системе многолетней подготовки баскетболистов. На начальных этапах многолетней тренировки психологическая подготовка способствует качественному обучению навыкам игры, в дальнейшем она тесно увязана с соревновательной подготовкой, существенным образом оказывая влияние на результаты соревновательной деятельности баскетболистов. Выделяют общую психологическую подготовку и подготовку к соревнованиям.

**Задачи** психологической подготовки:

1. Воспитание высоких моральных качеств.
2. Воспитание волевых качеств.
3. Установление и воспитание совместимости в процессе совместной деятельности в составе команды.
4. Адаптация к условиям соревнований.
5. Настройка на игру и методика руководства командой в игре.

### **Инструкторская и судейская практика**

1. Составление комплексов упражнений по специальной физической подготовке, по обучению перемещениям, приему и передаче мяча.
2. Судейство на учебных играх в своей группе (по упрощенным правилам).

#### 4.МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Развитие различных сторон подготовленности юных спортсменов происходит неравномерно. В одном возрасте преобладает рост одних качеств, в другом - иных. Поэтому очень важно сохранить соразмерность развития основных физических качеств у юных спортсменов, что позволяет соотносить степень развития физических качеств в той мере, которая нужна для достижения успеха именно в баскетболе. Тренеру необходимы знания возрастных особенностей развития юных игроков и модельные характеристики баскетболиста высокой квалификации.

Строить подготовку юных игроков необходимо с учетом неравномерного нарастания в процессе развития их физических способностей. В одном возрастном периоде прогрессирует сила, в другом -выносливость и т.д. Эти периоды наиболее благоприятны для совершенствования соответствующих двигательных качеств, и тренер должен способствовать их воспитанию, давая нагрузки специальной направленности.

В табл. 2 представлены сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств, общие для всех детей и подростков.

Кроме того, у девочек и мальчиков, а тем более у юношей и девушек, имеются большие различия в становлении физических кондиций. Без учета этих особенностей невозможно рационально построить учебно-тренировочный процесс.

Юные баскетболисты во всех возрастах значительно отличаются от юных баскетболисток по скоростно-силовым показателям, особенно в метании мяча. Однако до 14 лет функциональные показатели у тех и других существенных различий не имеют. Различия нарастают с увеличением возраста в пользу юношей.

Рациональное увеличение тренировочных нагрузок является одним из основных условий роста тренированности. Но при этом уровень нагрузки должен соответствовать степени работоспособности спортсмена. Тренировочные нагрузки надо подбирать индивидуально и дифференцировать в группе баскетболистов с учетом их состояния, уровня работоспособности на данном этапе.

Необходимо стремиться к тому, чтобы интенсивность и объем упражнений возрастали по мере улучшения физической подготовленности юных спортсменов. Следует отдавать предпочтение упражнениям динамического характера и приучать занимающихся к различному темпу их выполнения.

**Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств**

Морфофункциональные показатели, физические	Возраст, лет							
	9	10	11	12	13	14	15	16
Длина тела				+	+	+	+	
Мышечная масса				+	+	+	+	
Быстрота	+	+	+					
Скоростно-силовые качества		+	+	+	+	+		
Сила				+	+	+		
Выносливость	+	+					+	+
Анаэробные возможности	+	+	+				+	+
Гибкость	+	+						
Координационные способности	+	+	+	+				
Равновесие		+	+	+	+	+		

Предлагая интенсивные упражнения, требующие значительного физического напряжения спортсмена, нужно чаще изменять исходное положение, вовлекать в движение возможно больше групп мышц, чередовать напряжение с расслаблением, делать более частые паузы для отдыха, обращая внимание на дыхание (глубокое, ритмичное, без задержки).

Когда занимающиеся упражняются в технических приемах, можно значительно повысить физическую нагрузку (для развития специальной выносливости), увеличивая количество повторений, повышая скорость выполнения приемов и усложняя перемещения игроков.

Если в программу занятий включены упражнения на быстроту и точность движений, то сначала следует выполнять упражнения, развивающие точность, затем быстроту в сочетании с точностью. Овладение тактикой игры успешно осуществляется только при условии параллельного формирования технических навыков и тактических умений. Нужно ставить перед юными спортсменами такие задачи, решение которых не затруднит усвоение техники.

Каждый занимающийся обязан научиться в равной степени точно передавать мяч, вести его, бросать в кольцо с места и в движении, стремительно атаковать, опекают нападающих и цепко защищаться. Только после того как юный

баскетболист овладеет этим комплексом навыков и умений и определяются его индивидуальные качества, можно переходить к специализации по амплуа.

При подготовке особое внимание нужно уделять работе с высокорослыми юными баскетболистами - юношами и девушками. Следует учитывать особенности девушек - их склонность к более выраженному приросту массы тела, быстрое ослабление внимания при физической нагрузке и недостаточный уровень физической работоспособности.

## **5. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫХ ТРЕБОВАНИЙ**

(методические указания)

В процессе тренировочной работы систематически ведется учет подготовленности путем:

- текущей оценки усвоения изучаемого материала;
- оценки результатов выступления в соревнованиях команды и индивидуальных игровых показателей;
- выполнения контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке.

Большое значение имеет текущий контроль, в котором основное место занимает наблюдение за тем, как происходит овладение техническими и тактическими приемами, как обучающиеся применяют их в игре.

Важным звеном управления подготовкой юных спортсменов является система педагогического контроля, благодаря которой можно оценить эффективность избранной направленности тренировочного процесса, того или иного принятого решения. С помощью педагогического контроля определяются сильные и слабые стороны в подготовке юных спортсменов. Он используется для оценки эффективности средств и методов тренировки в соответствии с установленными нормативными требованиями для выявления динамики развития спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений.

Формой промежуточной (итоговой) аттестации является тестирование обучающихся по теоретической и практической подготовке.

С целью определения у обучающихся уровня знаний изученного теоретического материала формируются вопросы. На каждый вопрос теста предлагается 2-3 варианта ответа, один из которых правильный. Тест может содержать до 10 вопросов. Для успешной сдачи тестовых испытаний по теоретической подготовке обучающимся необходимо правильно ответить на 60% (зачетный минимум) вопросов теста.

Тестирование по теории – в декабре. Примерные тестовые вопросы в приложении 1.

Тестирование ОФП и СФП, осуществляется в сентябре, в декабре и мае.

## Контрольные упражнения по физической подготовке

### Нормативы СОГ баскетбол

№ п/п	Тесты	возраст					
		15-17 лет		12-14 лет		8-11 лет	
		м	д	м	д	м	д
<b>Общие физические качества</b>							
1	Прыжок в длину с места (см.)	200	175	165	145	125	110
2	Прыжок в высоту по Абалакову (см.)	40	32	34	25	25	18
3	Бег 20 м. (с.)	3,7	3,9	3,9	4,2	4,6	5,0
<b>Специальные физические качества</b>							
4	40-ка секундный челночный бег (м.)	160	135	140	120	120	100
5	Передачи мяча в движении (с.)	14,2	14,5	14,4	14,8	15,2	16,0
6	Скоростное ведение мяча 20 м. восьмеркой(с.)	15,0	15,3	15,2	16,0	20,0	21,5
<b>Технические умения и навыки</b>							
7	Дистанционные броски (%)	40	40	20	20	10	10
8	Количество передач за 30 с.	22	20	20	18	15	13

### Указания к выполнению контрольных упражнений

#### Описание тестов

#### Общие физические качества

##### **1. Прыжок в длину с места**

Из исходного положения, стоя, стопы врозь, носки стоп на одной линии со стартовой чертой выполняется прыжок вперед с места на максимально возможное расстояние.

##### **2. Прыжок в высоту по Абалакову (см.)**

Для этой цели применяется приспособление конструкции В.М. Абалакова «Косой экран» или другие, позволяющие измерить высоту подъема общего центра масс при подскоке вверх. Нельзя отталкиваться и приземляться за пределами квадрата 50x50 см. Число попыток - три. Учитывается лучший результат. При

проведении испытания должны соблюдаться единые требования (точка отсчета при положении стоя на всей ступне, при прыжке с места - со взмахом рук). Из трех попыток учитывается лучший результат.

3. **Бег 20 м.** Испытание проводится по общепринятой методике.

### **Специальные физические качества**

1. **Бег 40 с**

Из положения высокого старта по сигналу арбитра выполняются рывки от лицевой до лицевой линии в течение 40 с. По окончании времени фиксируется количество пройденных дистанций.

### **2. Скоростное ведение**

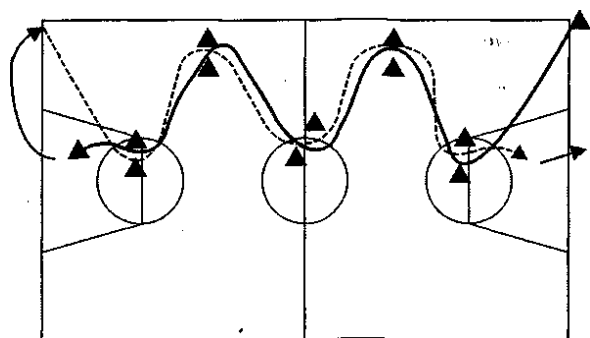
Игрок находится за лицевой линией. По сигналу арбитра дриблер начинает ведение левой рукой в направлении первых ворот (две рядом стоящие стойки), выполняет перевод мяча на правую руку, проходит внутри ворот и т. д. Каждый раз, проходя ворота, игрок должен выполнить перевод мяча и менять ведущую руку. Преодолев последние, пятые ворота, игрок выполняет ведение правой рукой и бросок в движении на 2-х шагах (правой рукой). После броска игрок снимает мяч с кольца и начинает движение в обратном направлении, только ведет правой рукой, а в конце, преодолев последние ворота, выполняет ведение левой рукой и бросок в движении на 2-х шагах левой рукой.

*Инвентарь: 10 стоек, 1 баскетбольный мяч*

### **Общеметодические указания (ОМУ):**

Фиксируется общее время и общее количество заброшенных мячей. В протокол записывается время, за каждый мяч отнимается 1с.

Финиш



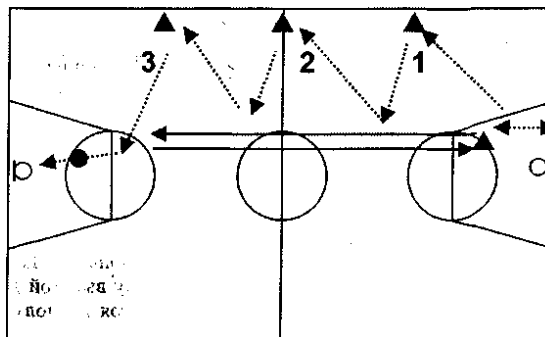
### ***3. Передача мяча***

Игрок стоит лицом к центральному кольцу. Выполняет передачу в щит, снимает мяч в высшей точке и передает его помощнику №1 левой рукой и начинает движение к противоположному кольцу, получает обратно мяч и передает его помощнику №2 левой рукой и т.д.

После передачи от помощника №3 игрок должен выполнить атаку в кольцо. Снимает свой мяч и повторяет тот же путь к противоположному кольцу, отдавая передачи правой рукой.

Фиксируется общее время выполнения и количество попаданий. В протокол записывается время, за каждый забитый мяч отнимается 1с.

*Инвентарь: 1 баскетбольный мяч*



### **Техническая подготовка**

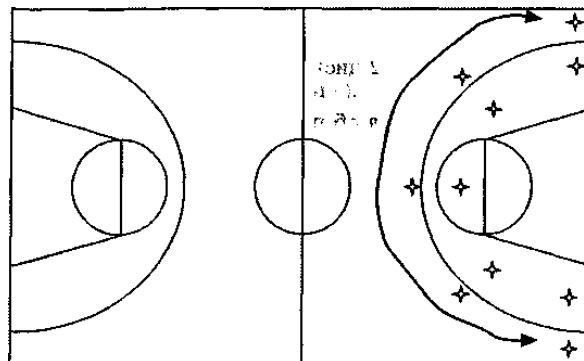
#### ***1. Броски с дистанции***

Игрок выполняет 10 бросков с 5 указанных точек 2 раза – туда и обратно.

Фиксируется количество попаданий.

На выполнение задания дается 2 мин.

Фиксируется количество бросков и очков.



## ***2. Количество передач за 30 с.***

Передача мяча обеими руками от груди в стену. Обучающиеся располагаются в 3 м от стены и по сигналу тренера-преподавателя в течение 30 сек. выполняют передачи в круг диаметром 40 см, нарисованном стене на расстоянии 150 см от пола обеими руками от груди. По свистку передачи заканчивают. Подсчитывают количество выполненных передач за 30 сек. Непопадание в цель не считается.

## **6. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Общей **целью** воспитания является развитие личности, самоопределение и социализация детей на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению; взаимного уважения; бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде (Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», ст. 2, п. 2).

Учебные занятия физкультурно-спортивной направленности направлены на формирование культуры здорового и безопасного образа жизни и обеспечивают развитие у детей физических способностей; таких качеств, как воля, благородство, уверенность в себе, жизнестойкость, патриотизм; приобретение навыков самообороны, самодисциплины, осознанный выбор жизненного пути.



Основные целевые ориентиры воспитания в программе определяются также в соответствии с предметными направленностями разрабатываемых программ и приоритетами, заданными «Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года»; они направлены на воспитание, формирование:

- понимания ценности жизни, здоровья и здорового образа жизни;
- безопасного поведения;
- культуры самоконтроля своего физического состояния;
- стремления к соблюдению норм спортивной этики;
- уважения к старшим, наставникам;
- дисциплинированности, трудолюбия, воли, ответственности;
- сознания ценности физической культуры, эстетики спорта;
- интереса к спортивным достижениям и традициям, к истории российского и мирового спорта и спортивных достижений;
- стремления к командному взаимодействию, к общей победе.

### Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Название события, мероприятия	Сроки	Форма проведения	Практический результат и информационный продукт, иллюстрирующий успешное достижение цели события
1	Правила дорожного движения, правила поведения при возникновении чрезвычайных ситуаций	ежедневно	беседы	
2	День знаний	Сентябрь	Беседа	Фотоматериалы
3	Осенний кросс, приуроченный ко дню учителя	Октябрь	Легкоатлетический кросс	Фотоматериалы
4	День народного единства	Ноябрь	Беседа	Фотоматериалы

5	Соревнование по баскетболу между классами приуроченные ко дню конституции	Декабрь	Беседа Игра в баскетбол	Фотоматериалы
6	Международный день «спасибо»	Январь	Беседа	Фотоматериалы
7	Весёлые старты, приуроченные ко Дню защитника Отечества	Февраль	Эстафеты, конкурсы	Фотоматериалы
8	Международный женский день	Март	Викторина	Фотоматериалы
9	День здоровья	Апрель	Игра в волейбол	Фотоматериалы
10	День победы	Май	Бессмертный полк	Фотоматериалы

**Психологическая подготовка** понимается как воспитательный процесс, направленный на развитие и совершенствование значимых для юных спортсменов свойств личности путем формирования соответствующей системы отношений. При этом психологическая подготовка к продолжительному тренировочному процессу осуществляется за счет непрерывного развития мотивации спортивной деятельности и за счет благоприятных отношений к различным сторонам тренировочного процесса.

Пройти очень жесткий отбор на всех этапах подготовки может лишь спортсмен, обладающий хорошим здоровьем и умеющий предельно мобилизовать свои возможности в случае необходимости. Это возможно лишь при высокой мотивации достижения результата.

Высочайшая мотивация достижений, определяемая как желание добиться результата, мобилизует возможности спортсмена, вскрывает творческий потенциал, заставляет его искать и находить интереснейшие варианты поведения, ответственности и все необходимое для высокого результата.

## **7.МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

В зависимости от темы тренировочного занятия, используется следующее оборудование и необходимый инвентарь: баскетбольные мячи, а также набивные мячи, скакалки, фишки (конусы), гимнастические скамейки, шведские стенки, гимнастические маты, утяжелители для рук и ног, дополнительный инвентарь для спортивных игр.

## **8.ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ**

1. Нормативные документы ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.12г.
2. Портнов Ю.М., Башкирова В.Г., Луничкин В.Г., Духовный М.И.,Мацак А.Б., Чернов С.В., Саблин А.Б. Баскетбол: примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва [текст]/ Ю.М. Портнов,В.Г. Башкирова, В.Г. Луничкин, М.И. Духовный, А.Б. Мацак, С.В. Чернов, А.Б. Саблин – М.: Советский спорт, 2009.
3. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. Спортивные игры [текст]/ Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов – Москва: Советский спорт, 2000г.
4. Костикова Л.В. Баскетбол: Азбука спорта [текст]/ Л.В. Костикова. – Москва: ФиС, 2001.
5. Портнов Ю.М. Программа дисциплины «Теория и методика баскетбола».Для вузов физической культуры [текст]/ Ю.М. Портнов. – Москва,2004.
6. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. Спортивные игры. Учебник для вузов[текст]/ Том 1 Ю.Д. Желязняк, Ю.М. Портнов – Москва: Изд. Центр Академия, 2002.Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. Спортивные игры. Учебник для вузов. Том 2 [текст]/ Ю.Д. Желязняк, Ю.М. Портнов. – Москва: Изд. Центр Академия,2004.

**Вопросы для определения теоретической подготовленности обучающихся по баскетболу**

- 1. Размеры баскетбольной площадки (м):**  
а) 26×14; б) 28×15; в) 30×16.
- 2. Ширина линий разметки баскетбольной площадки (см):**  
а) 5; б) 6; в) 8.
- 3. Диаметр центрального круга площадки (см):**  
а) 300; б) 360; в) 380.
- 4. Температура в зале при проведении соревнований:**  
а) 5 – 30°C; б) 15 – 30°C; в) 10 – 25°C.
- 5. Высота баскетбольной корзины (см):**  
а) 300; б) 305; в) 307.
- 6. Окружность мяча (см):**  
а) 60 – 65; б) 70 – 75; в) 75 – 78.
- 7. Размеры баскетбольного щита (см):**  
а) 120×180; б) 115×185; в) 105×180.
- 8. Вес мяча (г):**  
а) 600 – 620; б) 650 – 700; в) 600 – 650.
- 9. Во время игры на площадке с одной стороны может находиться (игроков):**  
а) 4; б) 5; в) 6.
- 10. Какой должна быть высота от пола до щита (см):**  
а) 270; б) 290; в) 275.
- 11. Майки игроков должны быть пронумерованы:**  
а) от 1 до 10; б) от 4 до 15; в) от 1 до 50.
- 12. В каком году появился баскетбол как игра:**  
а) 1819; б) 1899; в) 1891.
- 13. Кто придумал баскетбол как игру:**  
а) Д.Формен; б) Д.Фрейзер; в) Д.Нейсмит.
- 14. Капитан команды должен отличаться от других игроков:**  
а) другим цветом номера на груди;  
б) иметь на майке полосу, подчеркивающую номер на груди;  
в) иметь повязку на руке.
- 15. Разрешается ли игрокам играть в очках или линзах?**  
а) Разрешается;  
б) не разрешается;  
в) разрешается под собственную ответственность.
- 16. Запрашивать тайм-ауты и замены имеет право:**  
а) только тренер команды;  
б) только главный тренер и капитан;  
в) любой игрок, находящийся на площадке.
- 17. Встреча в баскетболе состоит из:**  
а) двух таймов по 20 минут;  
б) четырех таймов по 10 минут;  
в) трех таймов по 15 минут.
- 18. Может ли игра закончиться ничейным счетом?**  
а) Может; б) не может; в) назначается переигровка.
- 19. Победителем встречи является команда:**  
а) выигравшая три четверти;  
б) выигравшая вторую половину встречи;

в) набравшая хотя бы на одно очко больше соперника.

**20. Если команда без уважительных причин вовремя не выходит на площадку, то:**

а) ей засчитывается поражение со счетом 0:20;

б) необходимо подождать 15 минут;

в) игра переносится на другой день.

**21. Как начинается игра?**

а) жеребьевкой; б) вводом мяча из-за боковой линии; в) спорным броском.

**22. Запасными игроками считаются те, которые:**

а) сидят на скамейке запасных;

б) выходят на замену;

в) не включены в начальную расстановку на данную игру.

**23. Какое количество замен разрешается делать во время игры?**

а) максимум 10; б) максимум 20; в) количество замен не ограничено.

**24. Сколько времени дается на ввод мяча в игру?**

а) 3 секунды; б) 5 секунд; в) 8 секунд.

**25. Сколько тайм-аутов разрешается запрашивать?**

а) В каждой четверти по одному;

б) в трех четвертях по одному, а в четвертой – два;

в) два за игру.

**26. Длительность тайм-аутов (с):**

а) 30; б) 45; в) 60.

**27. Во время тайм-аутов игроки, находящиеся на площадке, должны:**

а) уйти с неё;

б) подойти к тренеру;

в) подойти к своей скамейке запасных.

**28. Длительность перерыва между первой и второй, а также третьей и четвертой четвертями:**

а) 1 мин; б) 2 мин; в) 3 мин.

**29. Что происходит с игроком, получившим пять фолов?**

а) Автоматически выбывает из игры;

б) продолжает играть;

в) может замениться, если хочет.

**30. Что происходит с командой после получения игроками этой команды четырех фолов?**

а) За каждый последующий фол соперники выполняют два штрафных броска;

б) продолжает играть;

в) выполняется один штрафной бросок.

**31. Что происходит при равном счете после четырех четвертей?**

а) Игра продолжается до разницы в два мяча;

б) назначается дополнительный период в пять минут;

в) матч переигрывается на следующий день.

**32. Как начинается вторая четверть?**

а) Спорным броском;

б) вводом мяча из-за лицевой линии;

в) вводом мяча по центру из-за боковой линии.

**33. Длительность перерыва между второй и третьей четвертями (мин.):**

а) 5; б) 10; в) 15.

**34. Смена корзин происходит:**

а) после каждой четверти;

б) не происходит;

в) после второй четверти.

**35. Ширина трехсекундной зоны у лицевой линии составляет:**

а) 5 метров; б) 6 метров; в) 7 метров.

**36. Расстояние от лицевой линии до линии штрафного броска составляет (м):**

а) 5,6; б) 5,8; в) 6.

**37. Кто из белорусских спортсменов стал олимпийским чемпионом по баскетболу?**

а) Андрей Макаров; б) Александр Медведь; в) Иван Едешко.

**38. Сколько времени отводится на атаку корзины соперника (с)?:**

а) 30; б) 28; в) 24.

**39. Сколько времени отводится на замену игрока (с)?**

а) 10; б) 20; в) 30.

**40. Сколько времени отводится на переход из тыловой в передовую зону (с)?**

а) 8; б) 10; в) 12.

**41. Какое расстояние от центра корзины до трехочковой линии (м)?**

а) 6; б) 6,15; в) 6,25.

**42. Прямоугольник над корзиной имеет размеры (см):**

а) 45×59; б) 46×60; в) 40×60.

**43. Диаметр баскетбольной корзины (см):**

а) 40; б) 45; в) 50.

**44. Может ли начаться игра, если в одной из команд нет 5 игроков?**

а) Может; б) не может; в) по согласию соперника.

**45. Команде засчитывается поражение из-за нехватки игроков, если во время игры игроков этой команды на площадке оказывается:**

а) один; б) два; в) три.

**46. Игрок нападающей команды не должен находиться в зоне под корзиной более (с):**

а) 5; б) 4; в) 3.

**47. При опеке игрока, контролирующего мяч, фактор времени и расстояния:**

а) учитывается; б) не учитывается; в) учитывается с оговоркой.

**48. Когда зафиксирован технический фол, штрафные броски могут быть выполнены:**

а) любым игроком;

б) только игроком, против которого нарушили правила;

в) тем, кого назначит тренер.

**49. Во время штрафного броска первое место по обе стороны трехсекундной зоны может быть занято только:**

а) соперниками игрока, выполняющего бросок;

б) партнерами игрока, выполняющего броски;

в) с одной стороны партнером, с другой стороны соперником.

**50. Попадание в баскетбольное кольцо приносит команде:**

а) одно очко;

б) два очка (три очка при попадании из-за шестиметровой линии и одно – при попадании со штрафного броска);

в) три очка.

**51. Сжатый кулак указывает на кольцо нарушившей команды. Этот жест судьи означает:**

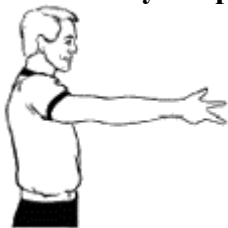


а) толчок игрока;

б) фол в атаке;

в) удар игрока.

**52. Вытянутая рука с тремя пальцами вперед. Этот жест судьи означает:**



- а) три очка;
- б) трехочковый бросок;
- в) нарушение правил трёх секунд.

**53. Ладонь и палец образуют букву «Т». Этот жест судьи означает:**



- а) технический фол;
- б) минутный перерыв;
- в) замену игрока.

**54. Две открытые ладони, образующие букву «Т». Этот жест судьи означает:**



- а) технический фол;
- б) минутный перерыв;
- в) неправильную игру руками.

**55. Этот жест судьи означает:**



- а) фол номеру 7;
- б) до конца игры осталось 7 секунд;
- в) счет 5:2.

**56. Вращение кулаками. Этот жест судьи означает:**



- а) пробежку игрока;
- б) замену игрока;
- в) прокат мяча.

**57. Две руки на бедрах. Этот жест судьи означает:**



- а) толчок игрока;
- б) блокировку игрока;
- в) замену игрока.

**58. Поднятые большие пальцы рук. Этот жест означает:**



- а) 2 очка;
- б) спорный мяч;
- в) мертвый мяч.

**59. Резкое движение. Этот жест судьи означает:**



- а) три секунды;
- б) три очка;
- в) три штрафных броска.

**60. Скрещенные руки перед грудью. Этот жест означает:**





- а) пробежку игрока;
- б) замену игрока;
- в) блокировку игрока.

**Правильные ответы.**

<i><b>Номер теста</b></i>	<i><b>Вариант ответа</b></i>	<i><b>Номер теста</b></i>	<i><b>Вариант ответа</b></i>	<i><b>Номер теста</b></i>	<i><b>Вариант ответа</b></i>	<i><b>Номер теста</b></i>	<i><b>Вариант ответа</b></i>
<b>1</b>	б	<b>16</b>	б	<b>31</b>	б	<b>46</b>	в
<b>2</b>	а	<b>17</b>	б	<b>32</b>	в	<b>47</b>	б
<b>3</b>	б	<b>18</b>	б	<b>33</b>	б	<b>48</b>	а
<b>4</b>	в	<b>19</b>	в	<b>34</b>	в	<b>49</b>	а
<b>5</b>	б	<b>20</b>	б	<b>35</b>	б	<b>50</b>	б
<b>6</b>	в	<b>21</b>	в	<b>36</b>	б	<b>51</b>	б
<b>7</b>	в	<b>22</b>	а	<b>37</b>	в	<b>52</b>	в
<b>8</b>	в	<b>23</b>	в	<b>38</b>	в	<b>53</b>	б
<b>9</b>	б	<b>24</b>	б	<b>39</b>	б	<b>54</b>	а
<b>10</b>	б	<b>25</b>	б	<b>40</b>	а	<b>55</b>	а
<b>11</b>	б	<b>26</b>	в	<b>41</b>	в	<b>56</b>	а
<b>12</b>	в	<b>27</b>	в	<b>42</b>	а	<b>57</b>	б
<b>13</b>	в	<b>28</b>	б	<b>43</b>	б	<b>58</b>	б
<b>14</b>	б	<b>29</b>	а	<b>44</b>	б	<b>59</b>	б
<b>15</b>	а	<b>30</b>	а	<b>45</b>	а	<b>60</b>	б